



おこひる通信



落ち葉が舞う季節となりました。北アルプスの頂の雪と、青い空とのコントラストがきれいですね。村内のあちこちの長芋畑からは、こわした藪の煙がたちのぼり、栄養をたっぷり蓄えた長芋の収穫が始まりました。

長芋、里芋、じゃが芋、さつまいも・・・お芋ってどうしても美味しいんでしょう♥。そこで今回は、さつまいものお饅頭を紹介。皆様からのレシピもお待ちしています。

ヘルパーおすすめ 簡単おやつ

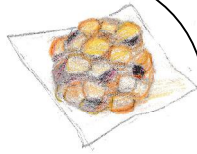
素朴で美味しい鬼まんじゅう

材 料：

- ・さつまいも 1本 (300g)
- ・砂糖 90g ・塩 少々 ・小麦粉 120g

作り方：

- ① さつまいもは1cmくらいの角切りにする。
(皮を剥いても良いです。)
- ② ①に、砂糖と塩をまぶしよく混ぜて、30分置く。(砂糖が溶けてシロップになります)
- ③ ②に小麦粉を入れしっかり混ぜる。
- ④ 約10センチ四方に切ったクッキングシートに、③を大さじ2～3ほどのせ、蒸し器で15～20分蒸す。



座ってできる ストレッチ⑦～⑨

7 肩のストレッチ

- 1 両手の指を組んで前に出し、背中を丸める。



- 2 両手を広げて胸を張り、肩甲骨を近づける。

8 肩回し



- 1 指を肩につける。

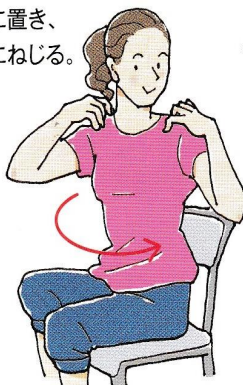


- 2 肩をぐるっと回す。

9 体ねじり

- 1 指を肩に置き、体を左にねじる。

1,2を
セットで
4回



- 2 元の姿勢に戻してから右にねじる。

参考資料 世界文化社レクリエ

お困りのことがありましたらご相談ください



ホームヘルパーステーション いちいの里
すばる 87-8754
塩原携帯 090-4442-5843